

## Etiquetas alimentarias para (des)informar; vaya trabajo de análisis y comprensión

Cada vez más consumidores se informan de lo que compran, máxime si se lo llevan a la boca. Pero la tarea no es fácil. Si alguien tiene un vista estupenda, pues las letras que informan son de un tamaño liliputiense, se encuentra con tal cantidad de información que necesita un máster para entenderla. Las informaciones nutricionales son un escaparate que tiene zonas oscuras. Lo más claro es lo de la fecha de caducidad y dónde se debe conservar pero el resto... Solamente nos queda hacer una recomendación: mejorar nuestra formación y dejar de comprar, menos todavía dar a niños y niñas, esos alimentos con dinamita edulcorante, grasa o peligros en forma de sales. Si es posible, no se crea lo que dice la publicidad. El que esto escribe, que no entiende de casi nada, apuesta por una regulación más estricta vigilada por quienes saben y pueden, para que quienes los consumen lo hagan sin temor, pero de paso sean críticos y estén al tanto de las investigaciones científicas que delatan la peligrosidad de algunos componente que viajan por loa alimentos y la salud.